

Las declaraciones de "Yo"

Cuándo utilizar

- Cuando tenemos que enfrentar a otros acerca de su comportamiento
- Cuando nos sentimos los demás no nos están tratando a la derecha
- Cuando sentimos la defensiva o enojado
- Cuando los demás están enojados con nosotros

Paso 1. Escuche

Cómo escuchar:

- En primer lugar - No interrumpir
- Repita de nuevo a la persona lo que acaban de decir
(tratar de ponerlo en sus propias palabras)
- Use 'ahaa' etc para reforzar que está escuchando
- Asegúrese de que su lenguaje corporal muestra que usted está escuchando
- No dar consejos (a no ser solicitado)

Frases líder Ejemplo:

- Lo que estoy escuchando es
- ¿Has dicho?
- Así que crees
- Entiendo que
- Así que usted dice que

Paso 2. Use "I" y No "Usted"

Frases líder Ejemplo:

- Cuando estoy
- Cuando yo
- Creo que yo
- Siento que yo
- Mi preocupación es

Paso 3. Consulte el Comportamiento y No a la Persona

Frases líder Ejemplo:

- Cuando estoy grité yo
- Cuando has jurado a mí
- Cuando me empujan alrededor yo
- Cuando las toallas se dejan en el suelo yo
- Cuando pienso que no estoy siendo escuchado yo
- Cuando los libros / documentos / juguetes se dejan en el suelo yo....

Paso 4. Expresa Como el Comportamiento Te Afecta

Pregúntate a ti mismo... ¿cómo este comportamiento me afecta o me hace sentir ?

Frases líder Ejemplo:

- Me siento no apreciado cuando....
- Me preocupa que algo va a salir mal si
- Mi preocupación es que
- Me pongo muy nervioso cuando
- Obtengo realmente asustada cuando....
- Me siento herida cuando
- Me siento cansado cuando

Paso 5. Diga Lo Que Debe Ocurred

Frases líder Ejemplo :

- Necesito
- Me gustaría
- Lo que me gustaría ver que suceda es
- Sería bueno si

Paso 6. Di Que Hay Una Consecuencia de Sus Acciones

Se recomienda no utilizar este paso hasta que la segunda vez alrededor. Es también en este momento que el tipo de consecuencias puede ser discutido con el niño.

Otra manera de lograr que los niños a ser responsables de su propio comportamiento es utilizar el "Si entonces" Declaración, o una carta de la recompensa del comportamiento.

Por ejemplo :

- Si los libros siguen siendo tirado en el suelo , no habrá participación en la diversión de viernes (o cualquier otro tipo de recompensa factible y atractivo).

Ejemplo General 1:

Paso 1	ESCUCHAR Y REPETIR	Así que crees interrumpo todo el tiempo?
Paso 2	USAR "I" NO "USTED"	OK, pero cuando estoy ...
Paso 3	COMPORTAMIENTO	gritó ...
Paso 4	EFEECTO DEL COMPORTAMIENTO	Necesito sentir como si me han entendido, así que por favor no grite en mí y voy a tratar de no interrumpir.

Ejemplo General 2:

Paso 1	ESCUCHAR Y REPETIR	Así que estás diciendo que nunca veo las cosas buenas que haces y te sientes no apreciado?
Paso 2	USAR "I" NO "USTED"	OK, pero cuando estoy ...
Paso 3	COMPORTAMIENTO	juramentado en ...
Paso 4	EFEECTO DEL COMPORTAMIENTO	me siento sofocar y herido ...
Paso 5	NECESIDADES	Que me gustaría que no se les hable de esa manera ...
Paso 6	CONSECUENCIAS	y si sigo oír jurar a continuación ...